

8月号

尚絅大学·尚絅大学短期大学部 保健室 令和2年 8月5日 発行

熱中症を予防しよう!

8月になり、暑さの厳しい日が増えてきましたね。暑くて湿度の高いときに気を付けたいのが、 熱中症です。熱中症は、重症化すると死に至る危険性もある疾患ですが、予防を徹底すれば防げ るものでもあります。今回は、熱中症になりやすい条件や、予防法についてご紹介します。

熱中症になりやすい環境

◆ 気温や湿度が高いとき

体温を保つために体が汗をたくさん 出そうとして、体への負担が増えます。 また、湿度が高いと汗が乾きにくくなり、 体温の調節がうまくできません。

◆風がないとき

汗が乾きにくくなり、 体温の調節がうまくできません。

◆急に暑くなったとき

体が暑さに慣れていないので、 熱中症にかかりやすくなります。

◆ 日差しや照り返しが強いとき暑さによる負担が体にかかります。

熱中症になりやすい状態

◆寝不足のとき

前の日の疲れがとれていないので、 体調が悪くなる原因になります。

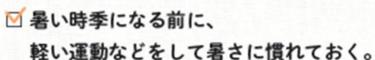
◆朝ごはんを食べていないとき

寝ている間にかいた汗で足りなくなった 水分や塩分をとれません。

◆下痢や発熱があるとき

下痢のときは脱水状態になっています。 また、熱があるときに運動することで 体温がさらに上がるので危険です。

熱中症をふせぐために



- ☑ しっかり睡眠をとり、朝ごはんは必ず食べる。
- ☑水分と、たくさん汗をかいたときは塩分もとる。
- ☑ 具合が悪いときは無理をしない。
- ☑ 運動するときには涼しいところでこまめに休憩する。

